



# Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Push Stroke Pada Permainan Tenis Meja Di Kelas VIII SMP Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua Tahun Ajaran 2021/2022

**Ramahdi Zega<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received Feb 14, 2021

Revised Feb 28, 2021

Accepted Mar 16, 2021

### Keywords:

Teknik Dasar Litahan  
Push Stroke  
Permainan Tenis Meja

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses belajar mengajar tenis meja pada push stroke. Penelitian dilakukan pada jam belajar disekolah berlangsung di mata pelajaran penjas. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK), penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan subyek siswa siswi kelas VIII SMP Di Yayasan Pendidikan Singosari Delitua yang berjumlah 17 (tujuh belas) orang. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dan data dikumpulkan pada saat proses belajar - mengajar berlangsung. Adapun hasil pengamatan terhadap siswa dalam proses belajar mengajar pada upaya meningkatkan hasil belajar push stroke pada permainan tenis meja, pada tes awal adalah sebesar 29,4% dari keseluruhan pengamatan terhadap proses belajar mengajar. Pada siklus I meningkat menjadi 60,70%. Sedangkan hasil meningkat pada siklus II menjadi 88,24%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang sangat berarti dalam penerapan pembelajaran upaya meningkatkan hasil belajar push stroke pada permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Yayasan Pendidikan Singosari Delitua.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.*



## Corresponding Author:

Ramahdi Zega,  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI),  
Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214  
Email: [ejurnal@upmi.ac.id](mailto:ejurnal@upmi.ac.id)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk usaha yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya dan setiap orang juga bebas memilih jenis olahraga yang disukainya. Salah satu jenis cabang olahraganya yaitu : tenis meja yang merupakan suatu permainan yang di dalamnya terdapat beberapa teknik dasar yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain apabila ingin dapat bermain dengan

baik dan benar. Adapun beberapa teknik dasar tersebut yaitu: *servis, pukulan forehand, backhand, spin, chop*.

Untuk mewujudkan penguasaan teknik dasar tersebut dengan baik dan benar, maka seorang atlet atau pemain haruslah berlatih dengan sungguh-sungguh dan berulang-ulang tahap demi tahap terhadap proses belajar di sekolah dan tidak memerlukan suatu penguasaan yang lebih seperti atlet terlatih, siswa di sekolah diharapkan mampu melakukan teknik dasar permainan tenis meja ini serta mengetahui gerakan yang sebenarnya dengan menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa di sekolah tersebut.

Maka dengan ini saya akan mengadakan program penelitian pembelajaran yang akan difokuskan kepada siswa kelas VIII, SMP. S. Singosari Delitua dengan tujuan untuk meningkatkan ketrampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan *push stroke* pada permainan tenis meja.

Beberapa situasi dan kondisi sebagai kendala atau hambatan proses pembelajaran Tenis meja yang telah dikemukakan di atas, perlu adanya langkahlangkah dalam rangka mengeksplorasi proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien serta hasil pembelajaran juga meningkat. Dalam hal lain setelah mahasiswa menyelesaikan masa studinya, diharapkan mahasiswa mampu menyajikan pembelajaran pada siswanya secara baik dengan strategi yang tepat, mampu membelajarkan siswa dengan aktif, inovatif, kreatif, efisien dan menyenangkan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Kristiyanto (2010) PTK dalam pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga merupakan bentuk pembelajaran reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan, dan memperbaiki kondisi. dimana dilakukan praktek - praktek pembelajaran pendidikan jasmani/pembinaan olahraga, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan untuk setiap siklusnya. Menurut Arikunto (2010) secara umum dalam setiap siklus terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (planning), tindakan (acting), Lokasi penelitian di VIII SMP Di Yayasan Pendidikan Singosari Delitua yang berjumlah 17 (tujuh belas) orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah data-data yang saya peroleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran yang saya lakukan dengan mendeskripsikan data dan nilai penelitian saya dan dapat menggambarkan data secara akurat yaitu hasil tes awal, dari 17 (tujuh belas) orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 5 (lima) orang siswa dengan presentase 29,4% yang sudah memiliki ketuntasan belajar dan 11 (sebelas) orang siswa dengan presentase 70,6% yang tidak memenuhi ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh 63,23.

Hasil tes Siklus I, 11 (sebelas) orang siswa telah tuntas dengan persentase 60,70% dan siswa yang tidak tuntas 6 (enam) orang dengan presentase 39,3% dengan nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 74,41.

Hasil tes Siklus II, 15 (lima belas) orang siswa telah tuntas dengan persentase 88,24% dan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 (dua) orang dengan presentase 11,76% dan nilai rata-rata yang diperoleh telah mencapai 81,47. Dan persentase kelulusan sudah melampaui target yaitu 85%.

## KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dan data dikumpulkan pada saat proses belajar – mengajar berlangsung. Adapun hasil pengamatan terhadap siswa dalam proses belajar mengajar pada upaya meningkatkan hasil belajar push stroke pada permainan tenis meja, pada tes awal adalah sebesar 29,4% dari keseluruhan pengamatan terhadap proses belajar mengajar. Pada siklus I meningkat menjadi 60,70%. Sedangkan hasil meningkat pada siklus II menjadi 88,24%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang sangat berarti dalam penerapan pembelajaran upaya meningkatkan hasil belajar push stroke pada permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Yayasan Pendidikan Singosari Delitua.

## Referensi

- Abdul Alim. (2009). " *Permainan Mini Tenis Meja untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*".  
Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- AH Sanaky Hujair (2011). *Media Pembelajaran Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*, Kaukaba Yogyakarta
- Arifin, Zainal,(2012). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: PT Remaja rosdakarya
- Bovee dalam Sanaky (2009: 3), *Media Pembelajaran*. Yogyakarta : Safiria Insania Presss
- DepDikBud. (1995). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*. Jakarta DepDikBud, DikDasMen, Dikdas.
- Dewi Permata Sari.(2017), Anugrah. *Buku Pintar Tenis Meja*: Jakarta
- George R, Terry dalam Soewarno Handyaningrat, 1992 . *Dasar-Dasar Manajemen*. Jakarta Bumi Aksara
- Huda, miftahul, (2009) *cooperatuve learning*. Yogyakarta: pustaka belajar
- Lorry Hodges.(1996). *Step To Succes Table Tennis*. Jakarta: Raja Grafindo.
- M. Manullang, 2002, *Dasar-Dasar Manajemen*, Cetakan 16. Yogyakarta : Gajah Madah University Press
- Pratama, S. A. (2018, Mei). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (2614-8854)Volume 1, Nomor 1, Mei 2018(14-20)14PENGARUH LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KEMAMPUAN, 1, 17/19*. Diambil kembali dari <file:///C:/Users/ASUS/AppData/Local/Temp/3-Article%20Text-16-1-10-20180530>.
- Subjana, 2004, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif-Kualitatif dan R.D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif-Kualitatif dan R.D*. Bandung : Alfabeta
- Timur Lorry Hodges. (1994). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada